GLADSAXE

Selvtræningsark til træningshaven,

KILDEGÅRDEN

Træningsredskab:	Datoer:											
Rejse-sætte sig	antal											
Cross-træner	antal											
Twist og vip	tid											
Benpres	antal											
Træningstrappe	antal											
Stem op	antal											
Ringenes herre	antal											
Balancebom	antal											
Cykelbænk	tid											
Armcykel	tid											
Stepsten	antal											
Armtræk	antal											
Gangrute	meter											